Департамент образования города Москвы

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет »

Институт психологии,социологи и социальных отношений

Реферат по предмету:

Общая психология

на тему:

«Страх как эмоция»

Выполнила студентка 1-го курса заочного отделения

специальность «Психология» Перепилицына М.Р.

Руководитель: проф. Бершедова Л.И.

Москва 2010

**ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня роль эмоций и чувств в жизни человека велика и многообразна. Они влияют на использование информационного и энергетического потенциала человека, являются важной направляющей и побудительной силой, регулятором и стимулятором поведения и деятельности человека, выполняют как диагностическую, так и прогностическую функцию. Они возвеличивают человека, делают его героем, творцом прекрасных произведений литературы и искусства, научных открытий или приводят к нравственному падению личности; активизируют наш труд, помогают общению с другими людьми и установлению благоприятных отношений или делают нашу жизнь тягостной, безрадостной, ведут к разрыву отношений даже с близкими людьми.

Важность эмоций и чувств в жизнедеятельности человека остро ставит проблему управления ими, а это предполагает знание не только их природы, но и закономерностей.

**ГЛАВА 1.** **ОТРАЖАТЕЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ**

*1.1 Основные функции эмоций и чувств*

Влияние переживаемых человеком эмоций на восприятие им явлений внешней среды давно привлекло внимание психологов и психиатров.

Техническая революция наряду с облегчением физических условий труда и жизни человека предъявляет повышенные требования к его психическим функциям. С ускорением темпов производственных процессов и усложнением техники всё больше и больше увеличивается число людей, занятых трудом, требующим переработки непрерывного потока весьма значимой информации за очень короткие промежутки времени. Это хорошо видно на примере водителей транспорта. Возрастающие скорости самолётов, электровозов и других машин, безусловно, ведут к усложнению управления ими. Увеличивается число приборов и датчиков, за которыми человек должен следить и принимать нужные решения в зависимости от их показаний. При современных больших скоростях восприятие и переработка потока информации осуществляются в условиях дефицита времени, что в определённых случаях может вызвать у человека нервно-психическое напряжение, сопровождающееся отрицательной эмоцией. Сказанное относится, конечно, не только к водителям транспорта, но и к операторам, работающим у пультов управления энергосистем, автоматических заводских линий, ЭВМ, авиационным и железнодорожным диспетчерам и т.д.

Эмоциональная жизнь человека проявляется бесконечным разнообразием чувств, настроений, переживаний, влечений, эффективных действий.[21]

Сильные эмоции - реакции генерализованные. В одних случаях эмоции экстренно изменяют общее состояние и уровень жизнедеятельности организма, обеспечивая готовность к борьбе. В других случаях положительные возбуждающие эмоции длительно, но менее резко стимулируют активность организма, а эмоции удовлетворения снижают её, способствуя восстановлению сил.

Под эмоциями мы понимаем относительно кратковременные переживания средней интенсивности, например: радость, гнев, страх и т. п. (в переводе на русский язык слово «эмоция» означает душевное волнение, душевное движение). В то же время чувства отличаются, как правило, большей интенсивностью и устойчивостью. Они тесно связаны с предметами их вызвавшими. Так, чувство любви имеет разное содержание в зависимости от того, на кого (или на что) оно направлено. Любовь к Родине, ребёнку, человеку противоположного пола - это одинаковые по названию, но разные по содержанию переживания. А эмоции - это ситуативные образования, которые вызываются определёнными ситуациями.

Как определяются эмоции? Эмоция - это не простой феномен. Целостное определение эмоции должно принимать во внимание три аспекта, характеризующие это явление:

а) переживаемое или осознаваемое ощущение;

б) процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;

в) поддающиеся наблюдению выразительные комплексы эмоции, в частности те, которые отражаются на лице.

Как возникают эмоции? Большинство людей знает, какого рода условия и ситуации интересует их, вызывают отвращение, заставляют ощущать гнев или чувство вины. Практически каждый человек испытывает интерес, наблюдая прогулку астронавта в космосе, отвращение - видя грязь в туалете, гнев - будучи грубо оскорблённым и вину - уклоняясь от ответственности за близких. В целом люди знают, что именно привело к появлению тех или иных эмоций. Однако учёные не приходят к соглашению относительно того, как именно возникает эмоция.

Эмоции возникают как результат изменений в нервной системе, и эти изменения могут быть обусловлены как внутренними, так и внешними событиями.

Эмоции влияют на человека в целом, и каждая эмоция влияет на субъект по-разному. Эмоции воздействуют на уровень электрической активности мозга, степень напряжения мышц лица и тела, на функционирование висцерально - эндокринной, кровеносной и дыхательной систем. Эмоции могут изменять восприятие окружающего мира от яркого и светлого к тёмному и угрюмому, наши мысли от творческих к меланхолическому и наши действия от неловких и неадекватных к искусным и целесообразным.

Эмоция может рассматриваться как изменённое или особое состояние сознания. Она может существовать относительно независимо от других состояний сознания, но обычно взаимодействует с ними и влияет на сосуществующие состояния или процессы в сознании.

Эмоции и чувства, как и другие психические явления, имеют отражательный характер, т. е. отражают внешний и внутренний мир человека. Но это - особая форма отражения. Как известно, познавательные процессы отражают мир в форме образов, понятий и других знаний. А эмоции и чувства отражают этот же мир, но уже в форме субъективных отношений человека.

Объекты эмоционального отражения многообразны: предметы и явления мира, люди, обстоятельства жизни, деятельности, общение и многое другое, связанное с удовлетворением потребностей человека, а также внутренний мир человека, в частности состояние его организма. Так, болезнь того или иного органа отражается в мозгу человека в форме страдания и страха, а выздоровление - в форме радости.

Эмоции и чувства отражают настоящее, прошлое и даже предвосхищаемое будущее. Кто не испытывал эмоции, вспоминая сердечные дела своей юности, или счастливые и несчастливые события личной жизни? Предвидя лучшие времена нашей жизни и деятельности, мы переживаем радость, восторг. Получив сведения о том, что предстоит пережить неприятности (обсуждение на собрании, объявление выговора и т.п.), мы начинаем страдать. Иногда заранее мы волнуемся сильнее, чем когда неприятность осуществляется.

Человек как существо социальное эмоционально реагирует не только на личные удачи и невзгоды, но и на успехи и неуспехи, благополучие близких людей (семья), знакомых и друзей, товарищей по работе, коллектива. Он переживает общественные события, как в своей стране, так и в мире в целом. Эти переживания связаны, например, с социально-экономическими и политическими переменами, которые требуют смены старых установок, ценностей и традиций, что осуществляется весьма «болезненно».

Основные функции эмоций и чувств. Исследования психофизиологии эмоций (П.В.Симонов) показывают, что в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движения мышц лица), пантомимическими (движения мышц тела, жесты). У искренне радующегося человека округляются и блестят глаза, губы расплываются в улыбку, руки распахиваются для объятий. Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Голосовая и мимическая сигнализация настраивают на определённый стиль общения с собеседником, создают атмосферу взаимных контактов. Речевые интонации, голосовые интонации, мимические проявления - тончайший инструмент общения. Наша улыбка, например, может быть сдержанной, натянутой, искусственной, печальной, сардонической, искренней и т.д. [1;стр.295].

Основные качества эмоций и чувств. Любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, гнев, боязнь, жалость, ласка, ненависть и др.) могут рассматриваться как положительные, отрицательные или неопределённые (ориентировочные).

Физиологические основы чувств и эмоций. Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности. При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, лёгким, центральной нервной системе и т. д. Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. И.П.Павлов показал, что она регулирует протекание и выражение эмоций и чувств, держит под своим контролем все явления, происходящие в теле. Кора оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. [1;стр.298-299].

*1.2 Значение эмоций и чувств.*

Чувства и эмоции способствуют более глубокому познанию человеком самого себя. Благодаря переживаниям человек познаёт свои возможности, способности, достоинства и недостатки. Переживания человека в новой обстановке нередко раскрывают что-то новое в самом себе, в людях, в мире окружающих предметов и явлений.

Эмоции и чувства придают словам, поступкам, всему поведению определённый колорит. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях. Подчёркивая значение переживаний, В.И.Ленин говорил, что без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. (Ленин В.И. Рецензия. Н.А.Рубакин. Среди книг. - Полн. собр. соч. т. 25). [1; стр.112].

*1.3. Классификация эмоций*

Результатом эмоционального отражения может быть широкий спектр эмоций и чувств. Их можно делить, в частности, на положительные и отрицательные (радость - горе, любовь - ненависть и др.) Любое переживание имеет свои причины, хотя человек не всегда это осознаёт. Причинами положительных переживаний можно назвать, в частности, следующие: социально-экономические условия, благоприятствующие удовлетворению материальных и духовных потребностей человека; события, соответствующие ожиданию приятного; деятельность, осуществляемая легко и продуктивно; уважительное отношение к личности со стороны окружающих людей; рост материальной обеспеченности человека; достижения в познавательной, общественной и спортивной деятельности и т.п.

Переживания человека зависят от свойств людей, с которыми он постоянно общается, от общего настроения коллектива, в котором он работает. Это объясняется социально-психологическим законом психической взаимозаражаемости. Великий русский мыслитель А.Н.Радищев писал: «Человек человеку сорадуется и сопечалится». Общаясь, люди обмениваются не только познавательной, но и эмоциональной информацией (радостью, горем и т.д.). При этом наблюдается изменение интенсивности эмоций, что хорошо отражено в высказывании: «Радость, разделённая с другом, становится удвоенной радостью, а горе - половинным».

Следует отметить также взаимное влияние эмоций и чувств друг на друга. Так, человек испытывает различные эмоции в зависимости от установившегося у него настроения. Например, при грустном настроении самая остроумная шутка не произведёт эмоционального впечатления, не вызовет смеха. В свою очередь эмоции влияют на настроение. Студент успешно сдал экзамен - пережил положительную эмоцию, и у него долго сохраняется хорошее настроение. Это означает, что все составляющие эмоциональную сферу личности (эмоциональные состояния, чувства) взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, представляют собой динамическую систему.

Эмоции, как правило, разрешаются поступками или действиями. Отрицательные эмоции толкают человека на устранение причин, их вызвавших; к разрыву отношений с человеком, который оскорбил, унизил или причинил какой-либо ущерб личности; к уходу из коллектива, где сложились неблагоприятные условия для жизни и деятельности; наконец, к изменению собственного поведения - «измени своё поведение, и люди вернут уважение к тебе» (Гёте). Уважительное отношение окружающих, как уже говорилось, всегда радостно.

Что касается положительных эмоций и чувств, то они очень приятны и, как правило, благотворно сказываются на деятельности. Только тогда, когда человек испытывает радость, он ощущает себя здоровым и счастливым, готовым к действию. К преодолению трудностей и препятствий на пути к цели. Вот почему человек стремиться делать то, что одобряется людьми и что порождает положительные эмоции.

Эмоции удобно подразделять на положительные или отрицательные на основе особенностей их переживания и сенсорных характеристик. Однако любая эмоция (например, радость, страх) может быть положительной или отрицательной, если критерий для классификации основывается на адаптивности или дезадаптивности эмоций в конкретной ситуации.[8]

Эмоциональное отношение человека к внешним факторам опосредуется многими внутренними факторами, среди которых важную роль играет здоровье. Оно способно как усиливать, так и ослаблять и даже сводить на нет положительное переживание человека. Радость переживается сильнее, когда человек здоров, когда же он болен, то и радость не в радость.

Радость - яркая и сильная эмоция, обладающая большими воздействующими возможностями. В состоянии радости растёт жизненный тонус личности, она перестаёт чувствовать слабые боли и мелкие невзгоды жизни. В состоянии радости человек становится добрее. Он готов поделиться всем, чем располагает. Радость молодит человека. Его взгляд становится живым, движения - быстрыми и лёгкими, голос - громким и звонким. На лице появляется улыбка, человек заразительно смеётся, иногда хлопает в ладоши и т.п. Эмоции радости способствуют общему духовному подъёму. Она активизирует мысль и волю, повышает физическую работоспособность. [10]

Человек испытывает радость, потому что творит, достигает желаемой цели; он радуется успехам сына и тому, что космонавты поставили новый рекорд пребывания в космосе, что его страна имеет большой международный престиж. И наоборот, он печален от того, что заболел близкий ему человек, огорчён или возмущён, наблюдая пороки в поведении отдельных людей, разгневан при несправедливом отношении к нему или другим людям.

Приведённые примеры показывают, что эмоции в реальной жизни не могут быть самостоятельными, не вплетёнными в повседневную жизнь человека с его заботами и чаяниями. Сказанное не означает, что мы не ценим эмоции. Совсем нет. Они представляют для личности огромную ценность, но не все и не всегда. Многие переживания оставляют болезненный след в жизни человека и в его межличностных отношениях.

К отрицательным эмоциям относится: страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд и, в частности, страх.

Страх возникает тогда, когда человеку или его близким угрожает опасность, которую он не знает, как предотвратить или не успел об этом подумать. Страх может наступить сразу по получении неприятной информации или развиваться постепенно, усиливаясь под влиянием мысли о последствиях случившегося.

**ГЛАВА 2.** **СТРАХ И ЕГО МЕСТО В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЛИЧНОСТИ**

*2.1 Страх и его определение*

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Аффективное психическое состояние ожидания опасности, при котором реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а неврологическая - от требования влечения. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным воздействием опасных факторов, возникает при их предвосхищении.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности неопределёнен или неосознан, возникающее состояние называется тревогой. [14]

Страх - состояние крайней тревоги и беспокойства от испуга, от грозящей или ожидаемой опасности, боязнь, ужас. Чувство страха. Панический страх. В смертельном страхе. Страх перед неизвестностью. Страх смерти. Дрожать от страха. Натерпеться страху. Она мертва от страху. Грибоедов. Страх обнял души насильников. М. Горький. Задавши страху дерзновенным, пошёл я храбро. Некрасов. Со страхом очи отвратила. Пушкин. …Ленин …горный орёл, не знающий страха в борьбе и смело ведущий вперёд партию по неизведанным путям русского революционного движения. Сталин. [20; стр. 550]

Представления, события или предметы, пугающие чем-нибудь, вызывающие чувство боязни, ужаса, опасения (разг.). Всякие страхи лезут в голову. Ночные страхи прошли.

Риск, ответственность за исход чего-нибудь, за совершённые действия. Он сделал это на свой страх. Взять на свой страх. Отдать на страх (застраховать; устар.) Не за страх, а за совесть. На свой страх и риск.

В страхе (держать, воспитывать, жить) - в повиновении, в полной покорности. Всю жизнь в страхе жила. М.Горький. Держать всю семью в страхе. Воспитывать в страхе божием. Под страхом чего - под угрозой. Под страхом смерти. Под страхом наказания. Рыцарь без страха и упрёка. Страха ради - вследствие боязни, чувства страха перед кем-нибудь. Страх перед властями, перед сильным. У страха глаза велики. [20; стр. 550]

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности, ему грозящей. [13; стр.328]

Страх складывается из определенных и вполне специфичных физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности.

Страх - это ядовитый коктейль из инстинкта и воображения. (В.Кротов)

Страх - есть ожидание зла. (Зенон).

Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится. (Локк).

Страх возникает вследствие бессилия духа. (Б.Спиноза). [22; стр. 467-471]

В современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, пожалуй, чаще, чем какая-либо другая фундаментальная эмоция. Обширные обзоры исследований, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции (Боулби, 1973;Грей, 1971; Левис, Розенблюм, 1974; Ричман, 1974). Понимание страха не избавляет от опасных или пугающих ситуаций, но оно может обеспечить дополнительную меру контроля над этой неприятной эмоцией [8;стр.313-314]

Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность.

ПРИЧИНЫ СТРАХА. В качестве причин страха Томкинс (Tornkins, 1963) называет драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Некоторые исследователи (Bowlby, 1973) рассматривают развитие эмоции страха как функцию качества привязанности ребенка к матери. Другие исследователи, говоря о причинах страха, выделяют специфические события и ситуации.

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. По мнению Томкинса, реакции испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего.

Он полагает, что базовая взаимосвязь между эмоциями интереса, удивления и страха обусловлена сходством их нейрофизиологических механизмов. Томкинс считает, что <внезапное и полное освобождение от длительного и интенсивного страха активирует радость, тогда как частичное освобождение от страха вызывает возбуждение> (Tornkins, 1962, р. 290). Обратную связь между страхом и возбуждением мы наблюдаем, когда эмоция интереса-возбуждения перерастает в страх. Косвенное подтверждение тесной взаимосвязи между страхом и возбуждением можно найти в исследовании Балл (Bull, 1951), посвященном гипнотически внушенному страху. Она пишет о том, что испытуемые, переживая внушенный страх, одновременно стремились исследовать объект страха и избежать его. Балл рассматривает этот конфликт как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует подобный поведенческий конфликт как результат колебания между эмоцией страха (мотивирующей реакцию избегания) и эмоцией интереса (мотивирующей исследовательскую активность).

Специфические взаимосвязи между возбуждением и страхом или удивлением и страхом могут быть результатом научения. В процессе научения человека и приобретения им эмоционального опыта активаторами страха могут становиться любые эмоции. Кроме того, страх сам для себя является активатором. Переживая страх и выражая его в поведении, человек получает обратную связь от собственной эмоциональной экспрессии, и это может усиливать его страх. В этом смысле само по себе переживание страха пугает человека.

Страх (как и любая другая эмоция) может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной; Томкинс называет такую причину когни-тивно сконструированной. Действительно, когнитивные процессы составляют самый обширный, самый распространенный класс активаторов страха. Так, например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта или антиципацией определенной ситуации.

Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате: а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда), б) ожидания вреда, в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха (Tornkins, 1963, р. 66).

Психиатр Джон Боулби (Bowlby, 1969) говорите том, что определенные объекты, события и ситуации имеют тенденцию пробуждать страх, то есть являются <естественными сигналами> опасности. В своем подходе и терминологии он отталкивался от исследований биологов и этологов, изучавших поведение животных в их естественных условиях обитания. В качестве естественных сигналов опасности Боулби называет только четыре фактора, а именно: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Эти факторы не обязательно являются врожденными, внутренними активаторами страха, но мы, по-видимому, биологически предрасположены реагировать на них страхом. Несмотря на свою малочисленность, естественные сигналы опасности лежат в основе многих производных и культуральных активаторов страха.

Боль и антиципация боли.Боль, первый и важнейший из естественных активаторов страха, воистину хороший учитель. Страх, вызванный ожиданием боли, чрезвычайно ускоряет процесс научения. Любой объект, событие или ситуация, связанные с переживанием боли, могут стать условными стимулами, повторная встреча с которыми напоминает индивиду о прошлой ошибке и о переживании боли.

Долгое время психологи считали, что животное избегает повторения ситуации, некогда вызвавшей у него боль, потому что данная ситуация является для него условным сигналом страха, который, в свою очередь, и заставляет животное избегать повторения ситуации. Однако, по мере того как животные научаются избегать опасных ситуаций, сама способность к избеганию исключает или заметно снижает их страх. Многочисленные эксперименты показывают, что при многократном предъявлении опасного стимула животные успешно избегают его, не выказывая признаков страха.

Эта способность к <изживанию> страха играет чрезвычайно адаптивную роль как в жизни животных, так и в жизни человека, она подтверждает тезис о том, что боль является хорошим учителем. Мы научаемся избегать потенциально болезненных ситуаций без всяких негативных последствий для себя, порой даже не испытывая страха перед болью. По-видимому, ожидание боли вызывает у индивида страх только тогда, когда он не уверен в том, что сумеет избежать опасности.

Для того чтобы научиться испытывать страх в определенной ситуации, совсем не обязательно испытать боль. На самом деле многие из людей, страдающих фобиями, не смогут назвать вам ни одного случая, когда бы объект их страха причинил им вред.

Одни люди боятся змей, хотя, мало того, что никогда не были укушены змеей, но вообще никогда не сталкивались с ними в естественной обстановке. Другие боятся летать на самолете, хотя никогда не попадали в авиакатастрофу. Таким образом, наши страхи и фобии взрастают не только на почве реальных переживаний боли, они могут оказаться плодом чистой фантазии.

В детстве, когда вы только учились переходить через дорогу, ваше поведение было мотивировано скорее предчувствием страха, нежели предчувствием боли. Это предчувствие страха может присутствовать и у взрослого человека, помогая ему успешно избегать опасностей на трудной стезе пешехода. Однако большинство из нас, по-видимому, достигает такого уровня развития навыка, что необходимость перейти через дорогу не вызывает даже предчувствия страха; мы безбоязненно перебегаем через дорогу, повинуясь неожиданно вспыхнувшему интересу к какому-то объекту на противоположной стороне улицы.

Другим естественным активатором страха является одиночество. Зачастую, оставаясь в одиночестве, человек ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди людей, как страх отступает.

Внезапное изменение стимуляции. Действенность фактора внезапного изменения стимуляции как активатора страха исследована недостаточно, но одна из разновидностей этого условия изучалась еще на заре развития бихевиоризма. Уотсон и Рэйнор (Watson, Raynor, 1920), пытаясь выявить врожденные эмоции, провели ряд экспериментов на младенцах.

В экспериментах младенцы часто отвечают негативной эмоциональной реакцией на перемещение из рук матери в руки экспериментатора. Даже такого рода изменение стимуляции способно вызвать у маленького ребенка физический дискомфорт или негативную эмоцию, но это не обязательно эмоция страха. По-видимому, для того чтобы рассматривать внезапное 'изменение стимуляции в качестве естественного сигнала опасности, следует определить данный примерно так: внезапные изменения стимуляции, к которым индивид не в состоянии приспособиться, могут служить для него сигналом опасности и вызывать эмоцию страха.

К естественным активаторам страха Боулби относит внезапное приближение.Критерии, на основании которых он интерпретировал наблюдаемые им реакции как проявления страха, не отвечают современным стандартам. Так, например, если ребенок отворачивал голову и плакал, Бауэр делал вывод о наличии страха.

Результаты некоторых исследований позволяют предположить, что внезапное приближение объекта может являться естественным активатором гнева. Много лет тому назад психиатр Рене Шпитц заметил, что восьмимесячные младенцы иногда реагируют на приближение незнакомого человека реакцией страха или тревоги. Но приближение незнакомца не обязательно вызывает у младенцев страх, дети могут обнаруживать при этом и интерес, и радость, и гнев. Лишь при определенных условиях они реагируют на приближение незнакомого человека страхом. Важными факторами страха в данной ситуации являются внешность незнакомца и скорость, с которой он приближается к ребенку. Обнаружено, что у младенца скорее вызовет страх стремительное приближение крупного мужчины, чем приближение ребенка. Таким образом, стремительное приближение объекта при определенных условиях может служить, по крайней мере для младенцев, естественным сигналом опасности (Lewis, Rosenblum, 1978).

Необычность. Необычность как фактор страха следует рассматривать в дополнение к перечню естественных сигналов опасности Боулби.

Когда незнакомый стимул характеризуется высокой степенью несоответствия, то есть его качество и интенсивность не соответствуют прошлому опыту индивида, вероятность активации страха значительно возрастает. В данном контексте, говоря о <необычности> стимула, мы имеем в виду, что стимул не только отличен от знакомых индивиду, но и представляется ему в некотором роде <странным>, <непонятным>. Именно в силу своей странности и непонятности он чужероден индивиду и воспринимается им как источник угрозы.

Высота. Высота как активатор страха также может рассматриваться в качестве естественного сигнала опасности.

КУЛЬТУРАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ: РОЛЬ НАУЧЕНИЯ И ОПЫТА

Многие наши страхи являются результатом особой формы научения, которую можно было бы назвать <социальным заимствованием>. В определенных обстоятельствах эта форма научения может быть чрезвычайно эффективной. Так, когда маленький ребенок наблюдает реакцию страха у отца, то вероятность того, что он начнет бояться того же объекта, который испугал отца, очень велика.

Минска, Дэйвидсон, Кук и Кэйр (Mineka, Davidson, Cook, Keir, 1984) изучали роль социального заимствования в развитии страхов у макак резусов. Некоторые из наблюдаемых ими обезьян выросли в естественных условиях и попали в лабораторию только в возрасте четырех-шести лет. У этих обезьян большой страх вызывали змеи и любые объекты змееподобной формы. Обезьяны, родившиеся и выращенные в лаборатории, то есть не имевшие опыта жизни на воле, не боялись змей.

В исследовании Мински обезьяны, выросшие на воле и обнаруживавшие страх перед змеями, стали для лабораторных обезьян своего рода образцами для подражания: наблюдая за ними, обезьяны очень быстро научались бояться змей и змееподобных предметов. По наблюдениям Мински, <заимствование> реакции страха происходило независимо от факта наличия детско-родительских отношений между <подражателем> и <образцом>. Любопытно, однако, что в тех случаях, когда <подражатель> был детенышем <образца>, заимствование происходило несколько быстрее, а реакция страха была несколько интенсивнее.

НЕУСТОЙЧИВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ИСТОЧНИК СТРАХА

Джон Боулби (Bowlby, 1969) первым заговорил о первичном носителе заботы или объекте привязанности как об источнике базового чувства безопасности, с одной стороны, и чувства неуверенности и страха - с другой. Известно, что участливое сопереживание облегчает страдание. Сопереживание может ослабить и страх, но для этого человек, проявляющий участие, должен быть бесстрашным или уметь контролировать свой страх.

По мнению Боулби, в раннем детстве, когда закладываются основы личности, самыми значимыми, с точки зрения привязанности и доверия, являются для человека фигуры матери и отца (или заменяющих их людей). Если в этот важный период родители находятся рядом с ребенком и внимательны к его нуждам, то у ребенка формируется прочная привязанность к ним. Она создает базу для развития чувства безопасности и доверия к жизни, помогающих ребенку исследовать окружающий мир и расширять его горизонты. Боулби считает, что дети со сформированным чувством безопасности менее восприимчивы к страху, пока у них сохраняется доверие к объекту привязанности. Это чувство доверия, начатки которого сформированы в младенчестве, продолжает развиваться в детстве и в подростковом возрасте и сохраняется до конца жизни.

Боулби пришел к выводу, что детские и подростковые страхи не могут быть вызваны одним лишь воображением. У детей и подростков, склонных к страхам, повидимому, нет доверия к объекту привязанности, который в критические периоды жизни был недоступен для них или оказался недостаточно чуток к их нуждам. По мнению Боулби, основными факторами недоверия и склонности к страху являются угроза быть брошенным и угроза потери родителя (часто ощущаемая детьми в ситуации ссоры родителей).

По наблюдению Боул-би, страх и тревога ребенка очень часто являются прямым отражением родительского страха. Кроме того, Боулби отмечает, что тревожный тип привязанности может приводить к развитию агорафобии (боязнь открытых пространств или боязнь выходить из дома) и что для людей, страдающих агорафобией, и для детей, страдающих школьными фобиями, характерна одна и та же модель внутрисемейных отношений. Действительно, многие пациенты, страдающие агорафобией, заявляют о том, что в детстве боялись школы.

ФОБИИ. Большинство ученых сходятся во мнении, что фобии - интенсивные, иррациональные страхи, связанные с определенными объектами или ситуациями, - являются приобретенными расстройствами. Однако ученые расходятся в суждениях о том, каким образом человек приобретает их. Некоторые рассматривают фобии просто как условные эмоциональные реакции. Другие считают, что в основе этих условных эмоциональных реакций лежит биологическая предрасположенность (или готовность) индивида реагировать страхом на определенные стимулы.

Джейкобс и Нэйдел (Jacobs, Nadel, 1985) утверждают, что страхи и фобии взрослых людей имеют специфические характеристики, не соответствующие классической модели обусловливания. Перечень выделяемых авторами специфических характеристик фобий:

1. Пациенты, страдающие фобиями, не могут припомнить ни одного случая, когда пугающий объект причинил бы им хоть какой-нибудь вред. Фобии возникают как будто внезапно, без всяких видимых причин.

2. Пациенты, страдающие фобиями, могут перечислить множество вредоносных событий, которые не вызывали у них страха и не привели к развитию фобии.

3. Умеренный страх может возникнуть после периода стресса, не охарактеризованного сколько-нибудь специфическим травматическим событием.

4. Манифестации страха или фобии происходят без всякой видимой связи с контекстом ситуации или со специфическим событием.

5. Некоторые фобии (например, агорафобия) приобретают столь генерализован-ный характер, что индивид не в состоянии понять, чего именно он боится.

6. Страхи пациентов с фобиями не исчезают после многократного и систематического столкновения с пугающим объектом даже при отсутствии отрицательных последствий этого столкновения, - и это несмотря на то, что пациенты осознают иррациональность своих страхов.

Джейкобс и Нэйдел выделяют два условия, создающие почву для формирования страха, который позже может перерасти в фобию. Оба условия - незрелость нервной системы и тяжелый стресс - могут серьезно нарушить процесс научения. По мнению авторов, научение в период младенчества осуществляется в основном за счет возможностей таксонной системы. Такой способ научения развивает реакцию страха, однако не позволяет усваивать информацию контекстуального характера.

В первые два года жизни человека гиппокамп - структура, опосредующая процесс контекстуального научения, - еще недостаточно развит, чтобы функционировать в полную силу. Если в этом возрасте ребенок будет напуган некими естественными сигналами опасности (такими, как высота, одиночество, необычность объекта), то не исключена вероятность ассоциирования страха с теми или иными случайными объектами, сопутствовавшими ситуации испуга, в результате чего эти случайные объекты могут стать условными стимулами страха.

Такого рода внеконтекстуальные младенческие страхи заявляют о себе, как правило, в периоды тяжелого стресса, когда гиппокамп отказывается исполнять функцию контроля над поведением, отдавая ее на откуп таксонной системе. В этом состоянии человек вспоминает (или заново приобретает) инфантильные страхи, он актуализирует младенческие условные связи и переживания, забытые ввиду отсутствия контекстуальной информации о них.

Таким образом, стресс повышает вероятность манифестации инфантильного страха и создает почву для развития фобии.

Эмпирические предпосылки, от которых отталкивались Джейкобс и Нэйдел. рассуждая о природе фобии, были опровергнуты Макнолли (McNally, 1989). Он утверждает, что далеко не все пациенты, страдающие фобиями, не в состоянии вспомнить, при каких обстоятельствах у них возник страх; как правило, это характерно только для пациентов, страдающих боязнью животных, да и то, вероятно, потому, что корни фобии уходят в раннее детство.

Макнолли также утверждает, что приступы агорафобии, напротив, в обязательном порядке привязаны к контексту ситуации. По его мнению, ситуации, вызывающие агорафобию, всегда имеют общие черты - они воспринимаются человеком как ловушка и вызывают у него чувство беспомощности. Таким образом, поездка в лифте, деловое собрание, прогулка по улице или посещение театра - ситуации, которые не имеют ничего общего между собой для здорового человека, - для пациента, страдающего агорафобией, психологически равнозначны. И наконец, Макнолли отмечает, что люди, страдающие фобиями, научаются избегать любых столкновений с пугающим объектом, в результате чего объект сохраняет свою пугающую силу. Таким образом, длительное существование фобии может быть объяснено скорее нехваткой опыта реальных столкновений с пугающим объектом, нежели неспособностью справиться со страхом.

Некоторые объекты и ситуации с большей силой, чем другие, сигнализируют нам об опасности, и мы называем их естественными активаторами страха. Естественными сигналами опасности являются боль, одиночество, необычность объекта, внезапное приближение объекта, внезапное изменение стимуляции и, возможно, высота. Очевидно, что, если бы человек при любых условиях воспринимал перечисленные стимулы как опасные, его адаптация была бы серьезно затруднена. Если бы мы совершенно не умели выносить одиночества, у нас никогда бы не развились такие личностные черты, как независимость и уверенность в себе. Если бы мы не умели сохранять спокойствие при встрече с новым, мы никогда бы не смогли выйти за пределы уже знакомого. Однако не следует недооценивать роль естественных активаторов страха. Очень многие объекты и ситуации, вызывающие у нас страх, являются производными этих естественных активаторов страха. Механизмы, которые готовят человека к восприятию возможной угрозы, чрезвычайно полезны с точки зрения адаптации и выживания. Для того чтобы избежать опасности, нам нет нужды каждый раз испытывать страх, ибо само представление о возможной опасности позволяет нам успешно избегать ее.

ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА: ПРОБЛЕМАДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СТРАХА

Боулби перечисляет ряд внешних экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать как индикаторы страха. <К их числу можно отнести настороженный и напряженный взгляд, направленный на объект, в сочетании с полным отсутствием движений, специфические для страха мимические проявления, которые могут сопровождаться дрожью или плачем, пантомимические комплексы, вроде съеживания и попытки к бегству, а также стремление к контакту с потенциальным защитником> (Bowlby, 1973, р. 88). Боулби допускает, что его перечень индикаторов страха является далеко не исчерпывающим, и достаточно осторожно выдвигает четыре довода, на основании которых он объединяет столь различные формы поведения в поведенческий синдром страха: 1) многие, если не все, перечисленные реакции, как правило, возникают одновременно или последовательно; 2) события, вызывающие одну из этих реакций, как правило, вызывают и другие (но не обязательно все); 3) большинство из перечисленных реакций, хотя и не все, выполняют одну и ту же биологическую функцию - функцию защиты; 4) люди, проявившие данные реакции, по крайней мере те из них, кто в состоянии рассказать о своих переживаниях, говорят о том, что они были <испуганы, обеспокоены или встревожены> (р. 88).

Перечень индикаторов страха, предложенный Чарлзуортом (Charlesworth, 1974), включает в себя такие явления, как <мгновенное прекращение или постепенное угасание совершаемых действий, продолжительное оцепенение, настороженность, реакция избегания или отстранения от раздражителя, серьезное или испуганное выражение лица...> (р. 263). Однако Чарлзуорт усложняет нарисованную им картину, добавляя, что страх может сопровождаться не только реакцией отстранения или бегства, но и осторожными попытками исследования пугающего объекта, а иногда даже улыбкой или смехом.

Каган считал, что существуют по меньшей мере четыре <состояния дистресса> (distress states), которые можно назвать страхом. Однако проблема заключается в том, что авторы слишком широко трактуют понятие <дистресс>, рассматривая его как эквивалент состояния, выражающегося в плаче. По мнению Кагана и соавт., причинами <состояний дистресса> являются: 1) неасси-милированное несоответствие, 2) антиципация нежелательного события, 3) непредсказуемость ситуации, 4) осознание несоответствия между желаниями и поведением, 5) осознание диссонанса между желаниями. Только последняя причина рассматривается Каганом как источник состояния дистресса, <обычно называемого тревогой>.

Проблема классификации причин и индикаторов страха поднималась и в ряде других работ. Сроуф и соавт. (Sroufe, Waters, Matas, 1974; Sroufe, Wunsch, 1972) показали, что целый ряд стимулов, обычно используемых для активации страха, могут также вызывать смех, интерес и исследовательское поведение. По данным Рейнголд (Rheingold, 1974), многие исследователи сталкиваются с тем, что некоторые экспериментальные стимулы, с помощью которых они надеялись активировать у испытуемых эмоцию страха, на самом деле вызывали у них реакцию интереса. Она также указала, что маленькие дети часто реагируют на незнакомцев положительно и дружелюбно.

Некоторые исследователи эмоций считают, что наиболее надежными и точными индикаторами страха служат мимические проявления. При развернутом мимическом выражении страха брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате чего горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям. Глаза широко открыты, верхнее веко иногда слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается. Углы рта резко оттянуты, рот обычно приоткрыт.

СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ СТРАХА.

Страх - очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида. Когда мы испытываем страх, наше внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Интенсивный страх создает эффект <туннельного восприятия>, то есть существенно ограничивает восприятие, мышление и свободу выбора индивида. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Можно сказать, что в страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением - устранить угрозу, избежать опасности.

По мере нарастания страха человек испытывает все большую неуверенность в собственном благополучии. Интенсивный страх переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под его контроля. Он ощущает угрозу своему физическому и/или психическому <Я>, а в экстремальных случаях - даже угрозу своей жизни.

По мнению Томкинса (Tornkins, 1963), страх - самая токсичная, самая пагубная эмоция. Пагубность страха проявляется в том, что он в буквальном смысле может лишить человека жизни, достаточно вспомнить случаи смерти, вызванной страхом перед <порчей>. Крайнее проявление страха, которое мы называем ужасом, сопровождается чрезвычайно высоким уровнем активации вегетативной нервной системы, ответственной за работу сердца и других органов. Избыточная активация вегетативной нервной системы создает непомерную нагрузку на жизненно важные органы, которые в этих условиях работают на грани срыва.

В тех случаях, когда у индивида нет возможности устранить угрозу, переживание страха, оказывая мощное воздействие на нервную систему и функционирование жизненно важных органов, может лишь усугубить опасность, угрожающую индивиду.

Высокое значение эмоции интереса в ситуации страха согласуется с гипотезой, выдвинутой теорией дифференциальных эмоций. Согласно этой гипотезе, корни двойственной природы страха, о которой говорили Кьеркегор (Kierkegaard, 1944) и Балл (Bull, 1951), лежат во взаимодействии мотива к бегству, обусловленного страхом, и мотива к приближению, исследованию, обусловленного интересом. Поведение индивида в ситуации страха зависит от того, какая из этихдвух эмоций выражена сильнее, и от их взаимодействия с другими эмоциями, представленными в профиле.

ФУНКЦИИ СТРАХА

Исследование Нины Балл (Bull, 1951) дает нам ценную информацию о феноменологии страха и о парадоксальном воздействии страха на поведение, - испуганный человек может либо оцепенеть на месте, либо обратиться в бегство. Балл внушала своим испытуемым, находящимся в гипнотическом сне, ощущение страха. Испытуемые описывали свои ощущения, не выходя из состояния гипноза, после того как интенсивность эмоции снижалась. Вот некоторые примеры из отчетов испытуемых: <Я хотел отвернуться... и не мог... я был слишком испуган, чтобы сдвинуться с места>. Или: <Все мое тело словно стало ватным... я хотел убежать... но словно окаменел и не мог двигаться>.

Второй непосредственный эффект страха - его способность мотивировать бегство - вполне понятен и объясним. Мы уже говорили, что страх - хороший учитель. Но страх также хороший и надежный защитник: не существует более сильной мотивации для поиска безопасной среды существования, чем страх. У современного человека страх могут вызвать не только физические объекты или физическая угроза. Мы можем бояться потерять любимого человека или работу, но еще более страшной может стать угроза утраты любви и уважения, в том числе самоуважения. Умеренно выраженная эмоция страха помогает нам избегать ситуаций, угрожающих нашему физическому и психическому <Я>. Независимо от того, насколько успешно мы справляемся с повседневными стрессами и требованиями, которые предъявляет нам жизнь, потенциальная возможность угрозы нашему физическому и психическому <Я> существует постоянно.

Пока страх не выходит за пределы разумного, в нем нет ничего ужасного или дезадаптивного. Он защищает нас от опасности, заставляет учитывать возможный риск, и это чрезвычайно полезно для адаптации и в конечном итоге способствует благополучию и счастью индивида.

Страх выполняет социальную функцию. По наблюдению этолога Эйбла-Эйбесфельдта, страх заставляет индивида искать помощи. Так, например, если квартиру одного из жильцов дома обворовали, то дружные соседи соберутся и выработают совместный план действий для предотвращения подобного в будущем.

Когда спрашивали американцев, какой эмоции они боятся больше всего, 51 % женщин и 33 % мужчин назвали страх.Мальчик, не умеющий скрыть своего страха, как правило, подвергается осмеянию, его стыдят за то, что он <ведет себя как трус>. Для подростка и взрослого мужчины такие слова унизительны.

Более приемлемые методы социализации страха: родитель не должен намеренно подвергать ребенка страху; родитель должен воспитывать у ребенка некоторую долю терпимости к переживаниям страха; родитель должен учить ребенка тому, как противостоять источникам страха, должен помогать ему вырабатывать разнообразные стратегии контроля над страхом. Наконец, родитель должен обеспечить ребенку комфорт и безопасность, должен быть <эмоционально доступен> для ребенка, должен сочувствовать его переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТРАХА С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ

Страх и печаль. Если по той или иной причине родители постоянно наказывают ребенка за плач, а плач при этом вызван переживанием печали, у ребенка может развиться ассоциативная связь между страхом и печалью (Tornkins, 1963). Томкинс считает, что такой паттерн эмоций может повлиять на отношение ребенка к переживанию печали и усложнить его адаптацию в этих ситуациях.

Угроза лишения родительской любви - естественная причина для печали ребенка. Если же ребенка наказывают за печаль (за плач), то плач в его сознании ассоциируется с ожиданием боли, с наказанием и, следовательно, с переживанием страха, но детские переживания не единственный источник ассоциирования страха и печали. В нашей жизни бывают ситуации, которые естественным образом предполагают комплексное эмоциональное переживание, например, когда над жизнью близкого, любимого человека нависает реальная угроза.

Страх и стыд. Если родители стыдят ребенка за малейшие проявления страха, то в конце концов ребенок начнет автоматически испытывать стыд всякий раз, когда будет чем-то испуган. Переживания страха и стыда, действуя совместно, оказывают чрезвычайно негативное воздействие на психику и, как считает Томкинс (Tornkins, 1963), могут в конечном счете привести к развитию параноидной шизофрении. По мнению Томкинса, параноидный шизофреник постоянно боится, что его <поймают>, уличат в каком-нибудь грехе. Он мучим одновременно и страхом, и чувством унижения от собственной несостоятельности.

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СТРАХОМ

Существует ряд достаточно эффективных техник управления страхом. Хотя ни одну из них нельзя счесть идеальной или универсальной, в руках опытных психотерапевтов они становятся полезными инструментами для лечения пациентов, страдающих фобиями.

Десенситизация. Данная техника разработана Уолпом (Wolpe, 1969). Она направлена на снижение индивидуальной чувствительности к тем объектам и ситуациям, которые вызывают у индивида страх, и предполагает обучение релаксации при неоднократном представлении устрашающих стимулов. Сначала пациента обучают приемам расслабления мышц лица, шеи, тела. Дело в том, что у людей, страдающих фобиями, каждая из этих групп мышц либо хронически напряжена, либо напрягается в ситуации страха. Когда у пациента вырабатывается способность к полному мышечному расслаблению, терапевт путем клинического интервью выявляет круг ситуаций, вызывающих у пациента страх. С помощью пациента эти ситуации ранжируются по степени убывания устрашающего эффекта. Затем, когда пациент находится в состоянии полного мышечного расслабления, терапевт просит его представить наименее пугающую ситуацию. Данная процедура длится до тех пор, пока человек не научится оставаться полностью расслабленным в момент мысленного <проживания> пугающей ситуации, после чего эта же процедура повторяется для следующей, более страшной ситуации. Отдельные модификации данной техники предполагают когнитивную инструкцию и градуированную практику переживания страха вне терапевтической ситуации.

Имплозивная терапия, или терапия <взрыва>. При использовании этой техники пациента просят представить наиболее травмирующие события из его жизни. Круг этих событий выявляется с помощью специальных диагностических опросов. В сообщениях об использовании этой техники отмечается, что пациенты в ходе терапии переживают экстремальный страх или сильнейшую тревогу, отсюда и происходит название метода - имплозивная (взрывная) терапия. Согласно этим же сообщениям, данная техника оказывается достаточно эффективной для некоторых пациентов. Однако механизмы ее действия пока не исследованы.

Моделирование. Эта техника предполагает наблюдение за опытом чужого переживания и его имитацию. Терапевт, друг пациента или кто-то из близких ему людей демонстрируют модель бесстрашного поведения в ситуациях, которые пугают пациента, моделируют способы взаимодействия с пугающим объектом. Именно этой техникой пользуются родители, когда показывают ребенку пример бесстрашия, демонстрируют ему, каким образом следует реагировать на опасность и противостоять ей.

Техники взаиморегуляции эмоций. Как и любая другая эмоция, страх может ослабнуть или даже отступить под воздействием иной эмоции. Если пугающий объект или ситуация способны вызвать у вас злость, то вы скорее всего не испытаете сильного страха.

Все вышеописанные техники управления страхом в равной степени применимы и к состоянию тревоги, поскольку ключевой эмоцией в данном состоянии является страх.

ТРЕВОГА. В основе феноменологии тревоги лежит переживание страха. Страх, как любая базовая эмоция, может варьировать в своей интенсивности, соответственно и в тревоге он может быть выражен слабо, умеренно или сильно.Описывая состояние тревоги, некоторые люди упоминают о переживании стыда или вины. В нашем обществе взрослые приучают детей, особенно мальчиков, не выказывать страха. Таким образом, переживание страха и боязнь обнаружить свой страх могут вызывать у человека чувство вины и стыда. Комбинация страха со стыдом в эмоциональном паттерне тревоги особенно вредна для психического здоровья человека, так как ни одну из этих эмоций нельзя считать хоть сколько-нибудь благоприятным фоном для социального взаимодействия.

Важно понимать, что в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или паттерн различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на наше восприятие, мысли и поведение.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты ряда исследований убеждают нас в необходимости различения страха и тревоги. На уровне субъективного переживания, состояние тревоги правильнее всего определить как комбинацию нескольких дискретных эмоций. Ключевой эмоцией в субъективном перживании тревоги является страх, но и другие эмоции, например печаль, стыд и вина, могут быть задействованы в тревожном переживании